

l'art du couple

PAR CARLA ET CARLO TRIPPI NESSI

DES CONSEILS POUR FAIRE GRANDIR
SON COUPLE

MINI-MAGAZINE NOVEMBRE 2025 #15

Fuir
la relation

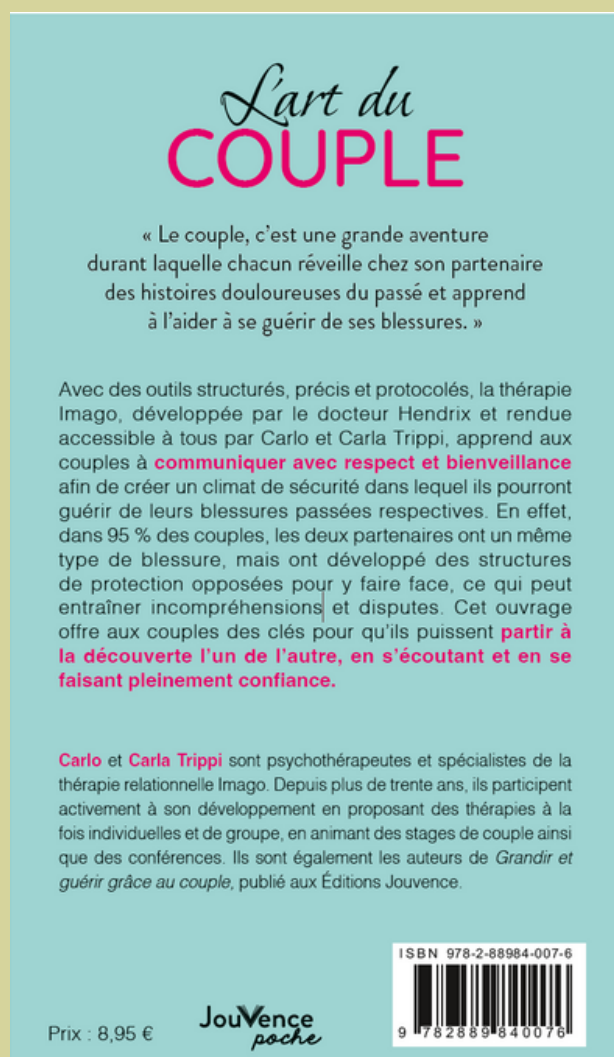
Devenir parent (5/6)

Le couple et l'argent

Les bienfaits de
l'engagement



NOUVELLE PARUTION



Commander



NOTRE CONSEIL:

Lis ce magazine avec ton conjoint.



Et si vous faisiez de la lecture de ce mini-magazine un moment de couple ? Un petit rituel mensuel qui peut avoir de nombreux avantages dont ceux de découvrir son contenu à deux, d'échanger sur les idées, les concepts et les suggestions exposés, de challenger votre statu quo voire d'accepter des petits défis comme celui proposé en page 6.

A man with a beard and a grey flat cap, wearing a white shirt and a blue and grey striped scarf, holds a transparent umbrella. A woman with long dark hair, wearing a white sleeveless top and a gold necklace, looks up at him with a smile. The background is a soft-focus green landscape.

L'ART DU COUPLE #15

Souvenez-vous... beaucoup de couples arrêtent leur aventure alors que le plus beau reste à venir.

Entre le désir profond de se lier, de poursuivre la relation en s'engageant et le besoin de préserver sa liberté, d'échapper à la peur de l'enfermement, il y a un véritable défi auquel presque tous les couples sont confrontés à un moment ou à un autre de leur voyage.

Ce défi est énorme et très peu de couples sont équipés pour le relever, ce qui est la cause de la plupart des divorces ou séparations. **L'art du couple** est là pour combler ce manque d'outils face au défi du couple



LE COUPLE C'EST TROIS ENTITÉS: TOI ET MOI. LE ET C'EST LE JARDIN DU COUPLE, QU'IL FAUT APPRENDRE À CULTIVER AU JOUR LE JOUR.

CARLA ET CARLO, EXPERTS DU COUPLE

Qui sommes nous?

Nous sommes passionnés par le couple, nous en avons fait notre projet de vie, notre métier, notre hobby, nous avons sauvé puis élevé le notre et depuis, nous en avons accompagné plus de 15 000, sur plusieurs continents. Nous mettons notre expérience, longue de plus de quatre décennies, notre empathie, notre savoir-faire, notre enthousiasme communicatif au service des couples qui souhaitent (re)trouver un sens profond à leur relation, rallumer une flamme vacillante, réparer les liens abimés et parfois rompus pour recréer la relation rêvée. Mais pas seulement, nous aidons aussi les couples récents à débiter leur relation avec les bons outils.

Nous sommes le concurrent #1 des avocats de divorce ;-)

Plus sérieusement, avec les années d'expertise, nous avons développé une boîte à outils qui permet de changer le sens même du conflit. D'en faire un ami qui amène au couple des opportunités de croissance et leur permet de resserrer le lien à chaque fois un peu plus.

5

Carla & Carlo



Devenir Parents

(série 5/6)

Le stade de la compétence, 4-7 ans

À cet âge, l'enfant entre dans une phase fascinante de développement : celle de la compétence. Après avoir exploré le monde qui l'entoure, il veut maintenant apprendre à le maîtriser. Cette période, qui s'étend de 4 à 7 ans, est marquée par un besoin intense d'acquisition de nouvelles compétences et par la découverte du pouvoir que procure la connaissance.

L'enfant développe sa puissance par l'apprentissage. Il répète inlassablement les mêmes gestes pour maîtriser un jeu, un instrument de musique, une activité sportive. Cette persévérance naturelle lui permet de construire progressivement sa confiance en ses capacités propres.

C'est également l'âge de la découverte du jardin d'enfants et de l'école, où l'enfant expérimente les relations avec ses pairs. Il apprend par comparaison et compétition, développant son sens de la propriété - non seulement sur les objets, mais aussi sur les personnes qui lui sont importantes.



Cette période correspond aussi à la phase œdipienne, durant laquelle l'enfant manifeste une attirance particulière pour le parent de sexe opposé. La façon dont les parents répondront à cette phase influencera profondément la sexualité future de l'enfant.

Quels sont les besoins relationnels à cet âge ?

L'enfant a besoin que ses efforts pour acquérir de nouvelles compétences soient valorisés, pas seulement ses réussites. Quand il échoue, il est essentiel de faire le miroir de sa frustration et de l'aider à analyser les causes de cet échec sans le culpabiliser.





Le parent conscient doit trouver un juste équilibre entre encouragement et réassurance. L'objectif est d'aider l'enfant à comprendre que ce n'est pas seulement le résultat qui compte, mais la démarche d'apprentissage elle-même : être curieux, accepter de fournir des efforts, chercher des solutions.

Il est crucial que l'enfant intègre qu'une défaite ne diminue pas son estime de soi. Cette leçon l'accompagnera toute sa vie et déterminera sa capacité future à prendre des risques, à apprendre et à grandir.

La peur de la culpabilité

La principale crainte de l'enfant à ce stade est d'être coupable de ne pas réussir. Cette peur s'accompagne souvent de l'angoisse d'être désavoué ou de ne plus être aimé à cause de ses échecs.

Nous autres adultes avons aussi traversé ce stade de développement. Comment vivons-nous aujourd'hui l'apprentissage de nouvelles compétences ? Avons-nous peur de l'échec ? Sommes-nous capables de célébrer nos efforts autant que nos réussites ?

Par Carla Nessi Trippi

Le couple *et l'argent*

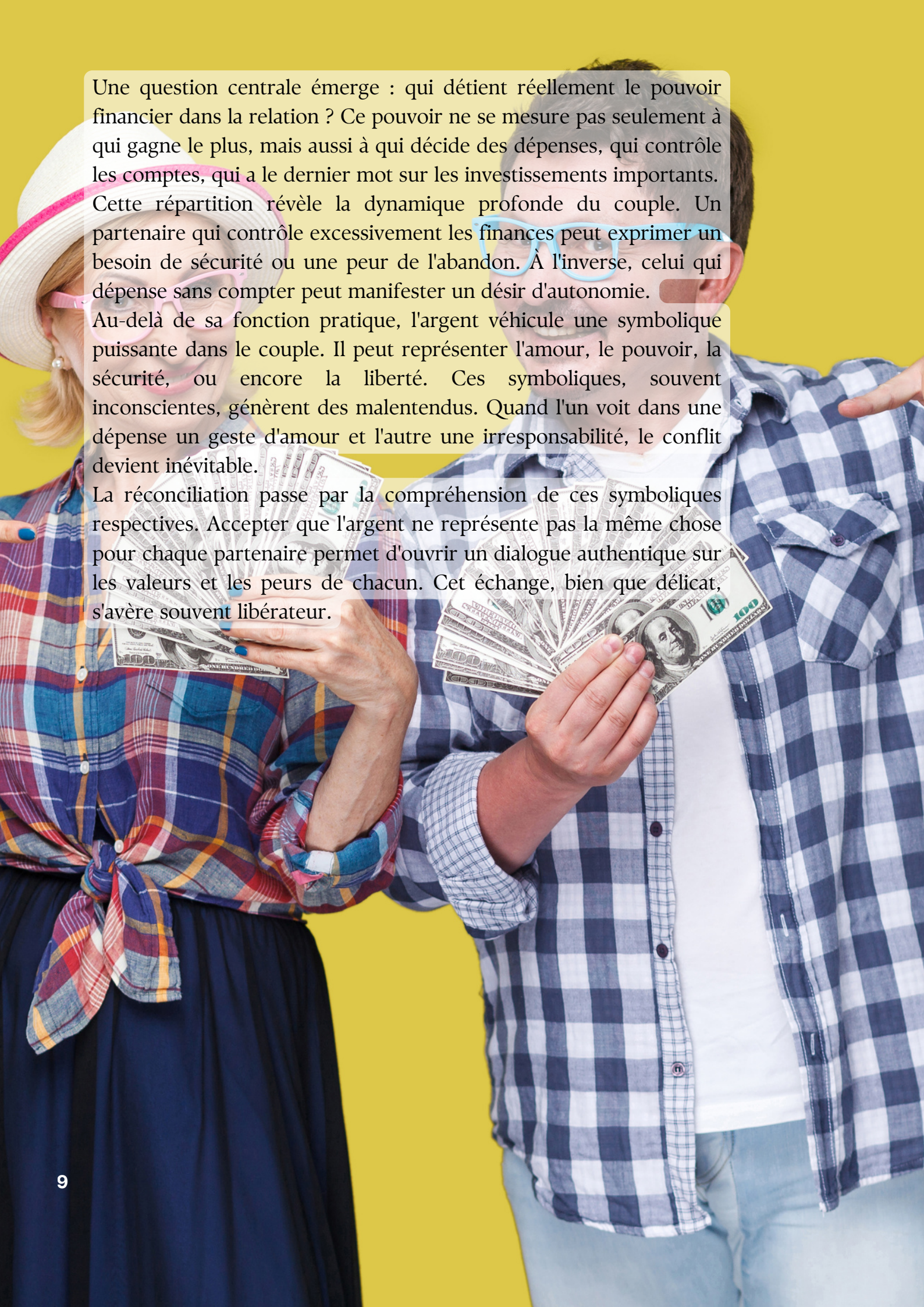
Par Carlo Trippi

"Quand on s'aime, on ne compte pas !" Et pourtant, tellement de règlements de compte ont tué l'amour. La gestion de l'argent dans le couple révèle bien plus que de simples habitudes financières : elle est un miroir fidèle de la vision que chacun a de la relation et de l'engagement mutuel.

Ce sujet demeure particulièrement délicat car il touche à l'intimité du couple. Parfois même plus tabou que la sexualité, l'argent cristallise nos peurs, nos valeurs et nos projections les plus profondes. Derrière chaque euro dépensé ou économisé se cachent des histoires familiales, des apprentissages précoces et des croyances héritées.

Comment avons-nous découvert l'existence de l'argent dans nos familles respectives ? Cette question, posée par la sociologue Janine Mossuz-Lavau, nous ramène à nos premières expériences financières durant l'enfance, l'adolescence et la jeunesse. Était-ce un sujet ouvert ou tabou ? Régnait-il l'abondance ou la restriction ? Ces premières empreintes déterminent largement notre rapport adulte à l'argent.

Certains ont grandi dans des familles où l'argent coulait de source, sans questionnement particulier. D'autres ont connu l'angoisse des fins de mois difficiles, les discussions tendues autour du budget familial, ou au contraire un silence pesant. Ces expériences forgent notre culture familiale de l'argent, qui influence inconsciemment nos comportements dans le couple.

A man and a woman are shown from the chest up, holding fans of US dollar bills. The woman on the left is wearing a straw hat with a pink band, pink-rimmed glasses, and a multi-colored plaid shirt tied at the waist over a dark blue skirt. The man on the right is wearing blue-rimmed glasses and a blue and white plaid shirt. They are both smiling and looking towards the camera. The background is a solid, bright yellow.

Une question centrale émerge : qui détient réellement le pouvoir financier dans la relation ? Ce pouvoir ne se mesure pas seulement à qui gagne le plus, mais aussi à qui décide des dépenses, qui contrôle les comptes, qui a le dernier mot sur les investissements importants. Cette répartition révèle la dynamique profonde du couple. Un partenaire qui contrôle excessivement les finances peut exprimer un besoin de sécurité ou une peur de l'abandon. À l'inverse, celui qui dépense sans compter peut manifester un désir d'autonomie.

Au-delà de sa fonction pratique, l'argent véhicule une symbolique puissante dans le couple. Il peut représenter l'amour, le pouvoir, la sécurité, ou encore la liberté. Ces symboliques, souvent inconscientes, génèrent des malentendus. Quand l'un voit dans une dépense un geste d'amour et l'autre une irresponsabilité, le conflit devient inévitable.

La réconciliation passe par la compréhension de ces symboliques respectives. Accepter que l'argent ne représente pas la même chose pour chaque partenaire permet d'ouvrir un dialogue authentique sur les valeurs et les peurs de chacun. Cet échange, bien que délicat, s'avère souvent libérateur.



FUIR LA *Relation*

Quand l'évitement devient plus dangereux que le conflit

Il est normal qu'à certains moments de la vie de couple, l'envie d'abandonner la relation se présente pour l'un ou l'autre des partenaires. Cette réaction de protection surgit souvent lorsque la situation devient difficile ou que l'on ne se sent pas compris. Elle puise ses racines dans notre histoire personnelle et nos blessures d'enfance non résolues.

Cela ne signifie pas qu'il faille suivre cette impulsion destructrice. Bien au contraire, c'est le moment crucial de comprendre les enjeux profonds que la relation nous invite à explorer et les mécanismes inconscients qui se mettent alors en place.

La danse éternelle entre proximité et distance

La relation de couple est une danse permanente entre proximité et distance, générée par les mécanismes de protection que chacun des partenaires a développé suite à ses expériences précoces de vie. Quand cette distance est perçue comme trop proche ou trop éloignée pour l'un ou l'autre, le sentiment de sécurité se réduit, voire disparaît complètement.

Cette insécurité invite inévitablement chacun à se réfugier encore plus dans son mécanisme de protection habituel. C'est à ce moment critique qu'apparaissent les "armes de survie" que chacun a maintenues dans son arsenal personnel depuis l'enfance. Globalement, nous les appelons des fuites de la relation.

Il existe une grande panoplie de ces fuites, réparties en plusieurs niveaux de gravité croissante. Certains de ces comportements sont parfaitement acceptables dans une vie normale, mais ils deviennent problématiques lorsqu'ils freinent systématiquement la confiance et l'intimité relationnelle. Le danger réside souvent dans leur caractère totalement inconscient.

Les fuites courantes : l'ordinaire qui devient extraordinaire

Ces fuites correspondent aux comportements habituels d'une personne normale dans une vie traditionnelle : les tâches ménagères, le travail professionnel, les voyages d'affaires, les activités communautaires, les loisirs personnels, l'éducation des enfants, la télévision, les téléphones portables, les tablettes et autres écrans. La pratique de ces activités devient une fuite relationnelle lorsque le temps ou l'énergie dépensés dépassent largement le besoin réel ou la nécessité objective.

Prenons l'exemple concret du "dernier petit travail" que l'on prétend devoir terminer avant de quitter le bureau, alors qu'il pourrait parfaitement attendre le lendemain matin. Ou encore ces heures interminables passées sur les écrans qui grignotent progressivement le temps précieux qui pourrait être consacré à nourrir la relation de couple.

Les téléphones portables et les tablettes "mangent" aujourd'hui dans une mesure considérable du temps qui pourrait être mis à disposition de la relation. Ces objets connectés créent une présence physique virtuelle sans présence émotionnelle véritable, générant une forme subtile de distance relationnelle.



**IL EXISTE UNE GRANDE PANOPLIE DE CES
FUITES, RÉPARTIES EN PLUSIEURS NIVEAUX DE
GRAVITÉ CROISSANTE.**



**ELLES REPRÉSENTENT UNE TENTATIVE
DÉSPÉRÉE DE COMBLER UN VIDE
RELATIONNEL FONDAMENTAL**

L'épuisement chronique peut également devenir une fuite particulièrement insidieuse. Quand nous nous arrangeons inconsciemment pour être toujours trop fatigués pour nous investir émotionnellement dans la relation, nous créons une distance protectrice qui nous évite de faire face aux défis relationnels authentiques.

Les fuites graves : quand la protection devient destruction

À un niveau nettement plus préoccupant, nous trouvons les dépendances de toutes sortes : drogues, alcool, pornographie, jeux compulsifs, achats compulsifs. Ces addictions sont souvent une façon de se "remplir" artificiellement par besoin de sécurité, en substitution à la nourriture relationnelle authentique qui fait défaut.

Ces dépendances se développent généralement dès l'enfance, suite à un manque chronique de lien affectif sécurisant avec les figures parentales. Elles représentent une tentative désespérée de combler un vide relationnel fondamental par des substances ou des comportements qui procurent un soulagement temporaire mais illusoire.

Les relations extraconjugales constituent une autre forme de fuite grave et destructrice. Elles surviennent généralement au moment précis où le couple ne prend plus assez soin de sa relation, laissant ainsi la place libre à une tierce personne pour venir combler les besoins affectifs non satisfaits dans le couple principal.

Même certaines maladies peuvent parfois servir de mécanisme d'évitement relationnel, créant une distance "légitime" et socialement acceptable qui dispense temporairement de l'engagement émotionnel nécessaire à la construction de l'intimité véritable.

Les fuites catastrophiques : le point de non-retour

Les fuites catastrophiques représentent le dernier stade pour manifester la rupture définitive d'une relation. À ce niveau critique, il

n'y a souvent plus de solution possible de réconciliation. Suicide, violence physique, troubles mentaux graves, ou divorce particulièrement destructeur : ces manifestations extrêmes révèlent l'échec total et dramatique de tous les mécanismes de protection antérieurs.

Il reste important de réaliser que parfois, certaines personnes n'arrivant pas à exprimer clairement leur désir profond de mettre fin à une relation choisissent ces passages à l'acte permanents et irréversibles comme ultime fuite relationnelle.

L'engagement total comme antidote universel

Face à chacun de ces types de fuites, à tous les niveaux de gravité, la solution fondamentale réside dans un engagement total et mutuel des deux partenaires. Cela demande un courage considérable et une persévérance à toute épreuve, car suite aux blessures inévitables du passé, chaque personne tend naturellement à se protéger de nouvelles souffrances potentielles.

Si le couple s'engage seulement "un peu", de manière partielle, l'énergie psychique de chacun des partenaires se dirigera automatiquement vers autre chose que la relation : ordinateurs, sports intensifs, hobbies chronophages. Ce n'est pas nécessairement un mal en soi, mais pour traverser ensemble les rapides tumultueux ou les eaux dangereusement calmes de la vie conjugale, l'énergie concentrée des deux partenaires est absolument indispensable.

L'intimité authentique tant recherchée sera à ce prix : accepter courageusement de sortir de nos zones de protection habituelles pour oser la vulnérabilité authentique et transformatrice. Car la plus grande chance de réussite d'une vie à deux réside dans l'engagement sincère et total des deux partenaires, résolument prêts à affronter ensemble leurs peurs les plus profondes plutôt que de les fuir séparément dans la solitude.

Par Carlo Trippi



**LA SOLUTION FONDAMENTALE RÉSIDE DANS
UN ENGAGEMENT TOTAL ET MUTUEL DES DEUX
PARTENAIRES.**

Les bienfaits de *l'engagement*

De nos jours, un couple sur deux se divorce. Cette réalité est-elle inquiétante ? L'institution du mariage est-elle en fin de course ? Face à ces questions légitimes, des thérapeutes et des experts de couples ont mené des analyses approfondies pour comprendre les véritables enjeux de l'engagement conjugal.

Quelle ne fut pas leur surprise de découvrir des données particulièrement éclairantes sur les bénéfices concrets d'une relation stable et engagée.

Les recherches révèlent que les personnes mariées jouissent en moyenne d'une meilleure santé physique et mentale. Elles vivent également plus longtemps que leurs homologues célibataires, bénéficiant d'un réseau de soutien constant et d'une stabilité émotionnelle protectrice.

Sur le plan économique, les couples stables affichent de meilleurs revenus, probablement grâce à une gestion partagée des ressources et à un soutien mutuel dans les projets professionnels. Même leur vie intime s'en trouve enrichie : contrairement aux idées reçues, les couples engagés déclarent une sexualité plus épanouissante que les personnes en relations éphémères.

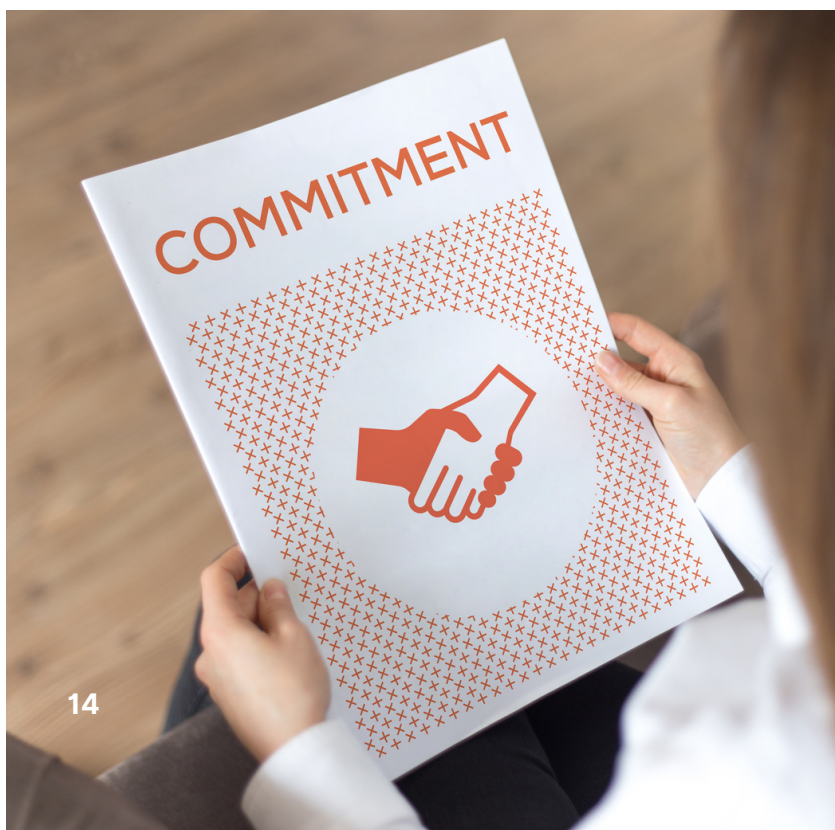


Les enfants issus de ces unions stables présentent également de meilleurs indicateurs d'équilibre psychologique et de réussite sociale. Cette stabilité leur offre un cadre sécurisant pour leur développement.

Au-delà du bonheur apparent

Le plus surprenant dans ces découvertes ? Ces bénéfices s'observent même dans les mariages qui ne sont pas nécessairement "heureux" au sens romantique du terme. Cela suggère que l'engagement en lui-même, indépendamment des hauts et bas émotionnels, procure des avantages substantiels.

Cette donnée interroge notre conception moderne du couple,





souvent centrée sur la satisfaction immédiate et l'épanouissement personnel constant. Elle nous invite à reconsidérer la valeur de l'engagement sur le long terme.

Une mission de croissance mutuelle

Notre société évolue avec une conscience croissante de ce que représente véritablement une relation de couple. Nous découvrons progressivement que le couple a, entre autres, la mission fondamentale de permettre à chaque partenaire de devenir pleinement lui-même.

Cette perspective transforme radicalement notre approche relationnelle. Le couple n'est plus seulement un rêve romantique ou une recherche de bonheur immédiat, mais un véritable chemin de croissance personnelle et mutuelle.

Par Carla Nessi Trippi

VOUS AVEZ AIMÉ CE MINI-MAGAZINE?

Partagez-le!

N'hésitez pas à envoyer ce mini-magazine ou le lien pour le télécharger à des couples qui pourraient bénéficier de nos conseils.



Envoyez ce lien à vos amis:

<https://www.artducouple.com/mini-magazine>

Restez connectés!



NE RATEZ PAS LES CONSEILS DE L'ART DU COUPLE

Laissez-nous votre email (si pas déjà fait)



VISITEZ-NOUS EN LIGNE



WWW.ARTDUCOUPLE.COM

